உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

பிரமாதீச
மாசி
மலர் 12

1974
பிப்ரவரி
இதழ் 2



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

கருத்தடையில் ஓரிலை

ஓரிலை என்று ஒரு குத்துச்செடி. இத்துடன் மூவிலை என்ற பச்சிலையும் மருந்துகளில் கூட்டாகச் சேரும். இலைகளின் அமைப்பில் வேறுபாடு உண்டு. தசமூலம் என்று மிகச் சிறப்பு பெற்ற கூட்டில் இவை இரண்டும் இடம் பெறுகின்றன. ஹிந்தியில் पिठवन, வங்காளியில் চাকুলে, குஜராத்தியில் પીઠવણ, પીળો સમેરવો - கிளைகளின் நுனியில் நரிவால் போல் பூக்கொத்து (ச்ருகாலபுச்சிகா) நாவல்பழ நிறத்தில் காணும். நல்ல உஷ்ண வீர்யமும், எவ்விதமான விரும்பத்தகாத வீக்கத்தையும் கரைக்கவல்லதும் (சோதஹரம்) வாதஹரமுமாயும் சிறப்படைந்துள்ள ஓரிலை வாய்மூலம் செலுத்தக்கூடிய *Ganjatin* என்ற ஆல்கலாய்டு மூலம் கருத்தரிப்பதையே தடுக்கக்கூடிய ஆற்றல் மிக்கதென சென்னை காப்டன் ஸ்ரீனிவாஸமூர்த்தி ஆராய்ச்சிக் கழகம் கண்டுபிடித்துள்ளதென அதன் முன்னாள் டைரக்டரும் நாட்டு மருத்துவ ஆராய்ச்சி மத்தியக்குழுவின் நிர்வாக அங்கத்தினருமான பத்மஸ்ரீ டாக்டர் V. நாராயணஸ்வாமி அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார். வாய்விளங்கம் என்ற வயிற்றுக்கிருமிகளை நீக்குவதில் சிறப்பு பெற்ற விதைகளும் இந்தத் துறையில் உதவலாம் என்றும் கூறப்படுகிறது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5075
பிரமாதீச
மாசி
மலர் - 12



1974
பிப்ரவரி
இதழ் - 2

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

उप मा पेपिशत्तमः
कृष्णं व्यक्तमस्थित ।
उप ऋणेव यातय ।।

உஷாதேவியே! எல்லாப் பொருள்களையும் அவை அவைகளின் உண்மை நிலையில் அறியத் தடங்கலாக அவைகளைக் கவ்வியிருக்கும் காரிருளை அகற்றி உண்மைத் தோற்றத்தைக் காட்டுவாயாக! பொழுது புலர்ந்ததும் உன் அருளால் ஏற்பட்ட உற்சாகத்துடன் நான் என் பணிகளில் ஈடுபட்டுச் செல்வம் ஈட்டி அதன் விளைவாகக் கடன் கட்டிலிருந்து விடுபடச் செய்வாயாக! அதேபோல், பேரறிவை ஊட்டி அஞ்ஞானத்தால் விளைந்த சம்சாரக் கட்டுகளிலிருந்தும் என்னை விடுபடச் செய்வாயாக!

(விடியற்காலைக்கு உஷஸ் என்று பெயர். அந்நேரத்தில் மனத்தைத் தெளிய வைத்து உற்சாக மூட்டும் இறை சக்தியை உஷாதேவி என வணங்குகிறது இந்த ராத்ரி ஸூக்தம்)

அரசாங்கத்தைப் பாராட்டுகிறோம்

சென்னை Dr V. நாராயணசுவாமி H.P.I.M., அவர்களை ஆரோக்கிய வாசக நேயர்கள் அன்னாரின் கட்டுரைகள் மூலம் நன்கு அறிவார்கள்.

மலர்களும் மணிகளும் இறைவனின் சிரஸ்ஸில் அர்ப்பணமானால் தான் சோபிக்கின்றன கௌரவப் பிருதங்களும் தக்கோர்களிடம் அர்ப்பணமானால்தான் சோபிக்கும்.



ஸ்ரீ நாராயணசுவாமி அவர்களிடம் ஒருங்கே குவிந்துள்ள பல அசாதாரணமான உயர்தர குணங்களையும், திறமைகளையும் நன்கு அறிந்து மத்திய அரசாங்கமும், மாநில அரசாங்கங்களும், பல்கலைக்கழகங்களும் இந்திய வைத்திய சம்பந்தமான எல்லா திட்டங்களிலும் செயல்முறைகளிலும், Dr நாராயணசுவாமியின் ஆலோசனைகளையும், நேரிடையான உதவிகளையும் சென்ற பல ஆண்டுகளாகவே நாடி அடைந்து கொண்டிருக்கின்றன. முப்பதாண்டு காலம் சென்னை இந்திய வைத்தியக் கல்லூரியில் ஆயுர்வேதப் பேராசிரியராகப் பணியாற்றியும் ஓய்வு பெற்றபின் சென்னை "இம்ப்கோ"வின் தலைவராகவும் ஸ்ரீ ஸ்ரீனிவாஸமூர்த்தி ஆராய்ச்சிசாலையின் டைரக்டராகவும் இருந்து இந்திய வைத்தியத் துறையில் அரிய சேவைகளைச் செய்துள்ளார்.

விசேஷமாக, இவ்வாண்டு (1974 ஜனவரி 26) குடியரசு விழா நன்னாளில் "பத்மஸ்ரீ" பிருதை ஸ்ரீ நாராயணசுவாமி அவர்களிடம் சேர்ப்பித்து "பத்மஸ்ரீ" பிருதுக்கு விசேஷ மதிப்பு கௌரவம் கொடுத்ததற்காக அரசாங்கத்தை ஆரோக்கியம் மனதாரப் பாராட்டுகின்றது.

மேலும் ஸ்ரீ நாராயணசுவாமிக்கு ஆயுர்வேத சேவை மேலும் சிறப்புறச்செய்ய திருடகாத்திரத்துடன் தீர்க்காயுளை அருள ஸ்ரீ தந்வந்தரி பகவானைப் பிரார்த்திக்கின்றது.

காப்பியா! டீயா!

டாக்டர் எஸ். ராமகிருஷ்ணன், எம். ஏ , பிஎச், டி.,
விசாரத் (ஹிந்தி), ரீடர், உயிரியல் இரசாயனப் பிரிவு,
ஜிப்மர் மருத்துவ உயர்படிப்பு ஆராய்ச்சி நிறுவனம், புதுச்சேரி-6.

சமீபத்தில் ஒரு வாரப் பத்திரிகையில், "காப்பியா, டீயா" என்ற தலைப்பில் ஒரு குறிப்பு வெளியாகியுள்ளது. அதன்படி இரு குற்றவாளிகளில் வழக்கமாக அதிகமாகக் காப்பி குடித்தவன் டீ குடித்தவனைவிட அதிக வருடங்கள் வாழ்ந்ததால் காப்பியே உடம்பிற்கு நல்லதென்று ஸ்வீடன் நாட்டு மன்னர் அறிவித்ததாகக் கூறப்பட்டது.

ஆனால் தற்காலத்தில் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி மூலம் "டீதான் உடம்பிற்கு நல்லது, காப்பி கெடுதல்" எனக் கண்டிருக்கிறார்கள். பாஸ்டன் கொலாபரேடிவ் ட்ரக் ஸர்வைலன்ஸ் ப்ரோகிராம் (Boston Collaborative Drug Surveillance Programme), ஆயிரக்கணக்கான மனிதர்களிடம் தொடர்பு கொண்டு, காப்பி குடிப்பதற்கும் மாரடைப்பு நோய்க்கும் நிச்சயமாக சம்பந்தம் இருக்கக்கூடும் என்று முடிவு செய்திருக்கிறது. நாளொன்றுக்கு 5 கோப்பைகட்கு அதிகமாகக் காப்பி குடிப்பவர்கள், காப்பியே குடிக்காதவர்களைவிட இரு மடங்கு அதிகமாக இருதய நோய்க்கு உள்ளாகிறார்கள் என ஆதாரத்துடன் நிரூபித்திருக்கிறது. மேலும் அமெரிக்கா, நாஷனல் ரிசர்ச் கௌன்ஸிலைச் (National Research Council) சேர்ந்த டாக்டர் ஹ்ருபெக், காப்பி குடிப்பதற்கும், ஒருவித இருதய நோயால் ஏற்படும் சுரீரென்ற நெஞ்சு வலிக்கும் (angina pectonis) தொடர்பு இருப்பதை ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்

அதிக அளவில் காப்பி குடிப்பதால் எப்படி இருதய நோய் உண்டாகிறது என்பதிலும் சோதனைகள் நடந்திருக்கின்றன. இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பு சம்பந்தமான பொருள்கள் (lipo proteins) காப்பி குடிப்பதால் அதிகரிக்கின்றன. இவை டீ குடிப்பதால் அதிகரிப்பதில்லை. இந்தக் கொழுப்புப் பொருள்கள் அதிகரித்தால் இருதய நோய் வர வாய்ப்பு உண்டு என்று மருத்துவர்கள் பல காலமாக அறிந்த விஷயம்.

டீயில், தியோபில்லின் (theophyllin) என்ற பொருள் காப்பியில் இருப்பதைவிட அதிக அளவில் இருப்பதே டீயின் உயர்வுக்கு ஒரு காரணம். இப்பொருள் இரத்தக்குழாய்களை சிறிது விரிவடையச் செய்யும் தன்மை (dilatation) வாய்ந்தது. அதனால் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்க உதவுகிறது. இருதய நோயுள்ளவர்கள் சிலருக்கு இரத்தக் குழாய்கள் சிறிது சுருங்கி இரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு மாரடைப்பு ஏற்படலாம். இவ்வகை இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு டீ மிகவும்

நல்லது. ஆனால் சர்க்கரை மிகவும் குறைந்த அளவில் உபயோகிப்பது நலம். ஏனெனில் அதிக அளவு சர்க்கரையும் இரத்தத்தில் கொழுப்புப் பொருளகளைச் சிறிது அதிகரித்துவிடும். டீயிலுள்ள "டானின்" (Tannins) என்ற பொருளும் நமக்கு நன்மையளிப்பதாக ஜூலை 21, 1973 லான்ஸெட் (Lancet) இதழ் கூறுகிறது.

ஆகையால் இன்றைய ஆராய்ச்சி காப்பியைவிட டீயே மிகவும் உயர்ந்தது என திட்டவட்டமாக நிரூபித்துள்ளது. மேலும் அதிகமாக காப்பி அருந்துவது உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்பதும் தெளிவாகியுள்ளது. சில நாட்களில் காலை 10 அல்லது 11 மணியளவில் காப்பி அருந்தினால் நம்மில் சிலருக்குப் பகல் உணவு வேண்டியிருப்பதில்லை என்பது தெரிந்த விஷயம். காப்பி நம் இரத்தத்தில் ஏற்படுத்தும் சில மாறுதல்களே, உணவின்மீது நமக்கு வெறுப்பு உண்டாக ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

தென்னிந்தியாவில் பலர் நாள்தோறும் பலதடவைகள் காப்பியை விரும்பிப் பருகி வருகிறார்கள். உடலுக்குத் தேவைப்படாவிட்டாலும் கூட, நட்புக்காகவாவது அடிக்கடி கான்டீன் சென்று காப்பி அருந்துவதும் நம்மில் சிலரது வழக்கமாக இருக்கிறது. அதிகமாகக் காப்பி அருந்துபவர்கள் சிலதடவைகளாவது காப்பிக்குப் பதில் டீயைப் பருகுவது நல்லது. வீடுகளிலும் சில தடவைகள் காப்பிக்குப் பதில் டீயைப் பருகலாம். ★

வெண்ணெய்

பாலிலிருந்து ஆடை உண்டானாலும், பாலின் குணத்திற்கும் ஆடையின் குணத்திற்கும் வித்தியாஸம் இருக்கிறது. பாலின் ஆடைக்கும் தயிரின் ஆடைக்கும் குணங்கள் மாறுபடுகின்றன. புரைக் குத்தாமலேயே காய்ச்சிய பாலிலிருந்து நேராக ஆடையைக் கடைந்தும், யந்திரக் கருவியினாலும் வெணணெய் தனியாய் எடுக்கப்படுகிறது. புரைகுத்தித் தோய்ந்த தயிரிலிருந்தும் வெண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. இவை இரண்டுக்கும் குணங்கள் வேறு. கறந்த உடன் தாரோஷ்ணத்துடன் உள்ள பாலுக்கும் நாழிகையாகி அந்த சூடு தணிந்த பிறகு உள்ள பாலுக்கும் குணம் வித்தியாசப்படுவது போலவே கடைந்த சூடுள்ள வெண்ணெய்க்கும் சூடு தணிந்து ஆறிப்போன வெண்ணெய்க்கும் குணம் தனியாகிறது. பால் தரும் பிராணிகளுக்கு ஏற்றதாகவும் அந்தப் பிராணியின் வெண்ணெய் குணம் சிறிது தனியாக ஆகிறது.

கடைந்த உடன் வெண்ணெய் குணங்கள்: சுவையில் இனிப்பு மேலிட்டும், தயிரிலிருந்து கடைந்தெடுத்திருக்கும் வெண்ணெயில் மோரின் சேர்க்கையால் சிறிது துவர்ப்பும் புளிப்பும் கூட கலந்திருக்கும். தேஹ தாதுக்களுக்கு நல்ல மிருது குணத்தைத் தரும். இலகுவாய் ஜீர்ணமாகும். அக்கினி தீப்தி செய்து மற்ற உணவையும் ஜீர்ணம் செய்யும். ஹிருதயத்திற்குப் பலம் தரும். மனதிற்குத் தூய்மை தந்து ஸத்துவ குணத்தையும் புத்தி மேதையையும் வளர்க்கும். வீர்ய விருத்தியுடன் போக சக்தி ஏற்படும். பித்தம், வாயு இருதோஷங்களைச் சீக்கிரம் சமனம் செய்யும். இருமல், எலும்புருக்கி, க்ஷயம், தாதுக்கள் தோஷம், மூலரோகம், அர்த்திதம் எனப்படும் முகவாய் வாதரோகம் முதலிய நோய்களில் உயர்ந்த உணவு வெண்ணெய்.

சிசுக்களுக்கு மிகவும் சிறந்த உணவு நவநீதம். பழைய காலத்துப் பாட்டிகள் தயிர் கடைந்த உடனேயே மத்தில் இருக்கும் வெண்ணெயை வழித்துச் சிறுவர்களை அழைத்து கிருஷ்ண கிருஷ்ண என்று சொல்லிக் கொண்டு வாயில் அப்பிவிடுவது தினசரி மரபு. இன்றைய சிறுவர்களுக்கு இந்த பாக்கியம் இல்லை.

பிறந்து முப்பது நாட்கள் முடிந்ததிலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு வெண்ணெய் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். குழந்தையின் ஜீர்ண சக்தியை அநுசரித்து அதன் அளவைக் கவனத்துடன் அதிகரிக்கலாம். வெண்ணெயைத் தனியே கொடுப்பதைப் பார்க்கிலும், வெண்ணெய் ஒரு பங்கும் தேன் ஒரு பங்கும் கலந்து மத்தித்துக் கொடுப்பது மிகவும் உத்தம குணம் தரும்.

வெண்ணெய்க்குத் தமிழில் உள்ள மாற்றுப் பெயரான நவநீதம் என்ற சொல்லுக்கு புதிதாய் எடுக்கப்பட்டது என்ற பொருள். நவநீதம் என்ற பெயரே அதைப் புதிதாக உபயோகித்தல் சிலாக்கியம்என்பதை விளக்குகிறது. புளித்தால் குணங்கள் குறைகின்றன. வெண்ணெயைக் கடைந்ததும், குளிர்ந்த தண்ணீரில் போட்டு மூடிவைத்தால், சீக்கிரம் புளிப்பதில்லை. குளிர்பதன அலமாரியில் பத்திரப்படுத்தினல் நாட்கணக்கில் புளிக்காது. நன்கு வாயகன்ற தர்மாஸ்பிளாஸ்கில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் மிதக்க வைத்து மூடினுலும் ஒரு நாள் புளிக்காதிருக்கும்.

வெண்ணெயில் உப்புப்பொடியைக் கலந்து வைத்துக் காப்பாற்றுவது இந்நாளில் ஒரு புதிய முறை. இது ரொட்டி (Bread) பிஸ்கோத்து முதலிய பணியார வகைகளில் சேர்த்துச் செய்யத் தகுதியாகுமே தவிர, தனியாக சாப்பிட உருசி தராது. வெண்ணெயின் இயற்கை குணங்களும் உப்பினுல் அடிபடும்.

அதிக காலம் கடந்த வெண்ணெய் – ஐஸ் பீரோவில் பத்திரப் படுத்திப் புளிப்பு ஏருமல் இருப்பினும். இந்தப் பழய வெண்ணெயில், புதிய நவநீதம் போல் இலகு குணம் கிடையாது. மாருக – குரு குணத்தை அடைகிறது. ஜீர்ணமாவது கடினம். கபத்தையும் மேதஸ் கொழுப்பையும் உடலில் இளக்கச் செய்யும், புளிக்காத நிலையிலே இருந்தால். மற்றபடி - உடம்புக்கு பலம் புஷ்டி முதலிய குணங்கள் குறையாது.

அதிகம் புளிக்கப் புளிக்க பித்தத்தை சமனம் செய்யும் குணம் விலகிப் பித்த தோஷத்தை அதிகரித்து அமில பித்தம், விதாஹம், நெஞ்சுக்கரிப்பு முதலியதை உண்டாக்கும். மேலும் நாளாஞல், இதில் புளிப்புடன் ஒரு கார குணமும் ஏற்படும். இந்த நிலை வெண்ணெய் அதிகம் கெடுதல். மூலரோகம், ரத்தத்தை சீக்கிரமே கெடுத்து நாநாவித தோல் வியாதிகள் விஸர்ப்பம் முதலியதைச் செய்யும். பிறகு சாப்பிடவே சாத்தியமாகாதபடி உமட்டல் வாந்திகளை உண்டாக்கும். இதில் நோய் செய்யும் ஜீவாணுக்கள் குவிந்திருக்கும்.

முக்கியக் குறிப்பு : இந்தக் காலத்தில் நிரம்பப் பழசாகி, தீவிரப் புளிப்பேறி கேடுற்ற அழுக்கு வெண்ணெய்தான், பெரிய டின்களில் அடைக்கப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படுகின்றது. இவ்வெண்ணெய் தான் கிராமங்களில்கூட பெரும்பாலும் உபயோகப்படுத்த வேண்டிய சூழ்நிலை நமது நாட்டில் ஊறிவிட்டது. வேறு வழிஇல்லை. இந்தக் கடைத்தெரு வெண்ணெயை அப்படியே சாப்பிடுவது அபாயம். முறைப்படிக் காய்ச்சி நெய்யாகவே உபயோகிக்கத் தக்கது. காய்ச்சி விட்டால் பழய புளித்த வெண்ணெயிலிருக்கும் துர்க்குணங்கள் எல்லாம் போய்விடும். வெண்ணெயைக் காய்ச்சும்பொழுது, அதில் ஒரு

ஆர்க்கு கறிவேப்பிலை, அல்லது முருங்கைக்கீரை, கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடி இவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சவும். இந்தக் கலவையினால் வெண்ணெயின் கெடுதி முழுவதும் போவதுடன் நெய்யின் குணம் மேலும் நாள்பட நன்றாக இருக்கும்.

பால் - வெண்ணெய்

பாலைப் புரைகுத்தாமல், பச்சைப் பாலிலிருந்தும், காய்ச்சிய பாலிலிருந்தும், கடைந்து வெண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. இந்தப் பழக்கம் மிகப் பழய காலத்திலிருந்தே இருந்து வந்தாலும் இந்தக் காலத்தில், வியாபார லக்ஷ்யம் வளர்ந்துள்ளதால், பாலிலிருந்து வெண்ணெய் எடுப்பது எங்கும் ஏராளமாய் வியாபித்துள்ளது. பாலிலிருந்து வெண்ணெயை எளிதில் முற்றிலும் எடுக்கக் கருவியும் வந்துள்ளது. வெண்ணெய் எடுத்த பிறகு அந்தப் பாலில் ஸத்து கிடையாது. ஸத்துள்ளது போல் ஏமாற்றி விற்பனை செய்யப்படுகிறது. பாலாகவும் தயிராகவும், வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பாலும் புரைசெய்தால் பார்வைக்கு நல்ல தயிர்போல்தான் தோன்றும். தொட்டால் பிசுக்குக் கூட ஒட்டாது.

வெண்ணெய் எடுத்த பாலில் பாலின் குணங்கள் இல்லையே தவிர, பாலிலிருந்து நேராக எடுக்கப்பட்ட வெண்ணெயில், புரைசெய்து தோய்ந்த தயிரிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட வெண்ணெயைப் பார்க்கிலும், நற்குணங்கள் எல்லாம் பல மடங்கு அதிகமாக இருக்கின்றன. ரக்த பித்தம் போன்ற அதிக உக்கிரமமான வியாதிகளில் ஏற்படும் ஸந்தாபத்தை சீக்கிரமே அகற்றும். ரக்தப் போக்கை நிறுத்தும். கண்களுக்கு நல்ல தெளிவு தரும். அநேக கண் மருந்துகள் பால் வெண்ணெயில் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

எருமை வெண்ணெய்

மிகவும் குருகுணமுள்ளது. கபம் கொழுப்புகளை வளர்க்கும். தேஹத்தில் சிரா தமனி, நாடி நரம்புகளில் கனம் ஏற்பட்டு வாயு ஸஞ்சாரம் தடைபடலாம். புதிய பசு வெண்ணெய்தான் நிர்தோஷம் சிலாக்கியம். ஆனால், அது கிடைப்பது அரிது. எருமை வெண்ணெய் தான் எங்கும் ஏராளமாய் கிடைக்கிறது. வெண்ணெயே உணவில் உபயோகப்படுத்தாமல் இருப்பதும் ஆரோக்கியத்திற்கு சரியாகாது. ஆதலால், எருமை வெண்ணெய் ஆயினும், கூடிய வரையில் புதியதாயும், மிதமான அளவிலும் சாப்பிடவும்.

மற்ற ஆடு முதலிய மிருகங்களுடைய வெண்ணெயின் பிரத்யேக குணங்கள் அந்தந்த மிருகத்தின் பாலின் குணங்களை அநுஸரித்து ஊகித்துக் கொள்ளலாம். பதார்த்த குண பாடங்கள் விவரமாய்

கூறுகின்றன ஆயினும், பொதுஜனங்களுக்கு மற்ற மிருக வெண்ணெய் உபயோகமில்லை என்பதால் எழுதப்படவில்லை.

வெண்ணெயின் வெளி உபயோகங்கள்: உள் தாதுக்களில் நெய்ப்பு உண்டாக்கி, தாப சமனம் உடனே உண்டாவது போல், வெண்ணெய் மேல் தோலில் தடவப்பட்டால், தோலின் நீண்டகால வரட்சி, சொர சொரப்பு அரிப்புகள் அடங்கும். குளிர்ச்சி தரும். மறைகளின் முறைப்படி நடக்கும் வேள்விகளில், முக்கிய கர்த்தா அதிக நேரம் அக்கினியின் முன்னிலையிலேயே நாட்கணக்கில் பூர்ண உபவாசமாயும் இருக்க நேரிடும். இதனால் யஜமானனை சரீரதாபம் மிகவும் வாட்டாமல் பொறுக்கும்படியாகக் காப்பாற்றுவதற்கு வெண்ணெயை பாதாதிகேசாந்தம் தேய்த்துக் கொள்ளுவது அவசியமென விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

வெண்ணெய் மந்திர சக்தியை உடம்பில் பரவச் செய்வதற்கு ஒரு முக்கிய சாதனம். குழந்தைப் பேறு இல்லாத தம்பதிகள் ஸந்தான கோபால மந்திரத்தை வெண்ணெயில் ஆவிருத்தி செய்து சாப்பிட்டால், இடையூறு விலகி, ஸ்திரீ, கர்ப்பம் தரிப்பாள்.

பழுக்காமல், திரண்டு வராமல் முகம் தெரியாமல் உபாதை தரும் பெரிய விரணக்கட்டிகள் சீக்கிரம் உருவெடுத்துப் பழுத்துத் தானாகவே உடைந்து சீழ் முதலியவை வெளிப்படுகிறது, மந்திரித்த வெண்ணெயை விரணக்கட்டிமேல் தடவிக்கொண்டிருந்தாலேயே. விரணக் கட்டி பழுப்பதற்கு, உஷ்ண வீர்யமான திரவியங்களே உபயோகிக்க வேண்டும். வெண்ணெய் சீதவீர்யம் நிறைந்தது. ஆயினும் அதில் ஏற்றப்பட்ட மந்திரத்தின் விசேஷ வீர்ய சக்தி–விரணக்கட்டியைப் பழுக்கவைத்து உடைத்துவிடுகிறது. மந்திரங்களைக் கண்டு அறிந்த தபஸ்விகள், மந்திரங்களை தேஹத்தில் வியாபிக்கச் செய்யும் திரவியங்களையும் கண்டுள்ளார்கள்.

குறிப்பு: மந்திர சக்தியை நம்பாதவர்களை நம்பவைக்கும் மந்திர சக்தி உள்ள பெரியோர்கள் இப்பொழுது அநேகமாய் மறைந்துவிட்டார்கள். இக்கட்டுரை எழுதுபவருக்கு 15 வயதில் வந்த கண்டமாலைக் கட்டியை, ஒரு மாந்திரீகர் மந்திரித்த வெண்ணெய் தடவி உடைத்து ஒரு வாரத்தில் சொஸ்தமாக்கியது இன்றைக்கும் நல்ல நினைவில் இருக்கிறது. இது சுயாநுபவம்; ஆனால் இப்பொழுது அது போன்ற மாந்திரீகர் சென்ற 55 ஆண்டுகளில் தென்படவே இல்லை.

கலப்படம் இல்லாத சுயமான வெண்ணெய்க்கு, அதன் புதிது, பழயது, பாலிலிருந்து எடுத்தது, தயிரிலிருந்து எடுத்தது, கொஞ்சம் புளித்தது, அதிகம் புளித்தது முதலிய நிலைகளுக்குள்ள குணங்கள் மேலே கூறப்பட்டுள்ளன. இன்றைய வியாபார உலகில் கலப்படமில்

மனமும் அதன் குணங்களும் [2]

மனம் என்ற திரவியம் பரம சூக்ஷ்மம். எந்த நிலையிலும் சரீரத்தில் எந்த இடத்திலும் ஜீவாத்மாவுடன் ஒன்று சேர்ந்தே இருக்கிறது. மோக்ஷ நிலையை ஆன்மா அடையும் வரையில் பிரிவதில்லை. மனம் சரீரத்தில் இருப்பதை ஆன்மாவைப் போலவே அநுமானத்தினுல்தான் அறிய முடியும். கருவிகளின் உதவிகொண்டும் மற்ற கண் முதலிய புலன்களால் அறிய முடியாது "நான் இருக்கிறேன்" என்ற உணர்ச்சி அனைவருக்கும் எப்பொழுதும் சுயாநுபவமே. இந்த உணர்வை "மானஸப் பிரத்தியக்ஷம்" அல்லது "ஆத்மப் பிரத்தியக்ஷம்" என்று சொல்லலாம்.

ஜீவாத்மாவிற்கு 11 பணியாளர்கள். ஆனுல் ஜீவனுக்கு ஒரு பணியாளரையும் நேர்முகமாய், ஏவுவதற்கும் எவ்வித பணியையும் செய்விப்பதற்கும் அதிகாரமோ சுதந்திரமோ கிடையாது. ஜீவனுடன் சேர்ந்தே இருக்கும் மனம் ஒன்றுதான் அவனுக்கு வேண்டியவைகள் அனைவற்றையும் நிறைவேறச் செய்யும் வேலைக்காரன்.

மனதிற்கும் பிறகருவிகளின் உதவியின்றி சுதந்திரமாய் வெளி விஷயங்களை அறியவும், கருமங்களைச் செய்விக்கவும் ஆற்றல் கிடையாது. கண்-காது-நாசிகை-நாக்கு-தோல் ஆகிய ஐந்து அறிவு கருவிகளின் உதவியைக் கொண்டே — ரூபம், சப்தம், வாசனை, ருசி, ஸ்பர்சங்களை, மனம் அறிந்து, ஜீவனுக்கு அறிவிக்கின்றது. இவ்வாறே — கை, கால், வாய் முதலிய ஐந்து கருமக் கருவிகளுடைய உதவியினுல் ஸகல கருமங்களையும் நிறைவேற்றுகின்றது.

கண் முதலிய ஞானேந்திரியங்கள், கை முதலிய கருமேந்திரியங்களின் உதவியை நாடாமல் மனது தனிமையில் முக்கால சம்பந்தத்

லாத சுத்தமான உணவுப் பண்டம் கிடையாது. கலப்படம் எந்தப் பொருளில் எந்த அளவில் சேர்க்கப்படுகிறதோ, அதற்கு ஏற்றவாறு வெண்ணெயின் குணங்கள் குன்றும், துர்க்குணங்கள் மேலிடும்.

வெண்ணெயின் கலப்படங்களைக் கண்டுபிடிக்க நவீன விஞ்ஞானத்தில் சோதனைக் கருவிகள் உள்ளன. வியாபாரத்திற்கு வரும் கடை வெண்ணெயை சோதனை செய்து வாங்குவதுதான் உத்தமம். ஆனுல் தினசரி உபயோகிக்க அவசியமான பொருளை சோதனை செய்வது என்பது நடத்தவே முடியாத கார்யம் கூடிய வரையில் நம்பகமான இடத்தில் ஜாக்கிரதையுடன் கவனித்து வாங்குவது சாத்தியம்.

துடன் எண்ணங்களை யெல்லாம் எண்ணுவதில் மட்டும்தான் மனம் ஜீவாத்மாவிற்கு நேரிடையான, பிரியாமல் நெருங்கி எப்பொழுதும் கூடஇருக்கும் ஒரே பணியாளர்.

இந்தவிதமான இலட்சியத்துடன் பார்த்தாலும் சரீர கார்யங்கள் எதையும் செய்வதற்கு ஜீவாத்மாவிற்கு உரிமையில்லை, ஆற்றலும் இல்லை என்றுதான் சொல்லக்கூடியது. ஆனுல் தத்துவம் இப்படி யில்லை என்று நிரூபிப்பது மிக எளிது. "நான் நினைக்கிறேன், நான் அறிகிறேன், நான் பார்க்கிறேன், நான் இவைகளைச் செய்கிறேன்" என எல்லாக் கார்யங்களையும் செய்கிறவன் "நான்" என்று தான் வழக்கு. மனதோ-கண்-கைகளோ கர்த்தாவாக கணமும் எண்ணப் படுகிறதில்லை. இந்த எண்ணம் ஒருக்காலும் மாருதது. ஆதலால் நான் — அதாவது ஜீவாத்மா அறிகிருன் செய்கிருன் என்பதுதான் தத்துவம்.

மனதின் சம்பந்தமும் தூண்டுதலும் இன்றி, ஞான-கருமேந்திரி யங்கள் சுயம் சுதந்திரமாய் எதையும் செய்ய சக்தியுள்ளதல்ல. இவை ஜட வஸ்துக்கள் என்று நிச்சயம் போலவே, பரமஸூக்ஷ்மமான மனம் என்ற அந்தக் கரணமும் ஒரு ஜடவஸ்துதான். சுயம் சைதன்யம் அற்றது ஆனுல், சைதன்யத்திற்கு ஸ்தானமான ஜீவாத்மாவுடன் ஸதா மனம் சேர்ந்து இருப்பதால், மனதிற்கு சைதன்ய சக்தி ஏற்படுகிறது. ஜீவன்தான் மனேமூலமாகவும், அதைத் தொடர்ந்து மற்ற இந்திரி யங்கள் மூலமும் அறிகிறது. ஸகல அலுவல்களையும் நிறைவேற்று கிறது என்பது வாஸ்தவமாயினும் மனசு நினைக்கிறது, கண் பார்க் கிறது, கை செய்கிறது என்று சொல்லுவதெல்லாம் பேனு கட்டுரை எழுதுகிறது என்று சொல்லுவதுபோல், (கருவியைக் கர்த்தாவாக சொல்லுவது உபசாரச் சொல்.) கேவலம் உபசார வார்த்தையாக நினைக்கும்படியாக இல்லை. ஜீவனைவிட மனதிற்கு சுதந்திரம் அதிகம் எனவும் காண்கிறது.

ஏனெனில். மனம் வெளி இந்திரியங்களுடைய சம்பந்தம் அபே க்ஷைகள் இன்றி, சிந்தனை முதலிய மனக்கார்யங்களில் சுதந்திர சக்தி வாய்ந்தது போல, ஜீவாத்மாவிற்கு மனம் என்ற கருவி இன்றி ஒன்றும் செய்யவே முடியாது. சக்தியின் சம்பந்தம் இல்லாமல் சிவத்திற்கு அசையவும் இயலாது என்பது போலவே. ஆதலால் மனம்தான் முக் கிய கர்த்தா என்று தீர்மானிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்தக் கார ணத்தினுல்தான் மனதின் தத்துவங்களை, சொருபங்களை செய்கைகளை பிராகிருத-விகிருத நிலைகளை, மனதிற்குத் தூய்மை தருபவைகளை, மனதைக் கெடுப்பவைகளை, அவைகளைத் தடுப்பவைகளை எல்லாம் அறிவதை அறிவாளிகள் போற்றுகின்றனர்.

ஆயுர்வேத விஞ்ஞானப்படிக்கு, ஜீவ சரீரம் ஷட் தாது புருஷ மயம் எனப்படுகிறது. அதாவது - ஜீவசரீரம் ஆறு தாதுக்களின் சேர்க்கையினல் ஆக்கப்பட்டது. ஆகாசம், வாயு, தேஜஸ், ஜலம், பிருதிவி என்ற பஞ்ச மஹா பூதங்களும் ஆருவதாக ஜீவாத்மாவும் சேர்ந்தது சரீரம். ரக்தம் முதலிய சரீர தாதுக்கள் ஸகலமும் பஞ்சமஹா பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டவை. சரீர தாதுக்களை வளர்க்க அருந்தப்படும் வெளியில் உள்ள உணவுப் பண்டங்களும் பஞ்சமஹா பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டவை. நோய்களை சமனம் செய்யும் ஔஷதங்களும் பஞ்ச மஹா பூதங்கள் மயமே. இவ்விதம் சரீரமும் வெளி வஸ்துக்களும் மூலப் பொருளில் ஒரு இனமாக சமான குணங்கள் உடையதாக இருப்பதால்தான் சரீரம் வளருகிறது.

தேஹத்தில் இருக்கும் அறிவு கருவிகள் ஐந்தும் பஞ்சமஹா பூத மயங்களே. அறியப்படும் வெளி விஷயங்களும் பஞ்சமஹா பூதங்கள் கொண்டவையே. இந்த சமான தர்மம் இருப்பதால் இந்திரியங்கள் விஷயங்களை கிரஹிக்கின்றன.

மனம் இந்திரியங்களுடன் சம்பந்தப்பட்டு, அதன் விஷயங்களை கிரஹிக்கச் செய்வதால், மனமும் சூக்ஷ்மமான பஞ்சமஹா பூதங்கள் மயமான ஒரு பரம சூக்ஷ்மமான திரவியமே.

முக்கியக் குறிப்பு: சிருஷ்டியில் உள்ள வஸ்துக்கள் அவைகளுடைய பரம சூக்ஷ்ம அணு நிலைகளிலும், பரம மஹத்தான உருவ நிலையிலும், பஞ்சமஹாபூத மயங்கள்தான் எப்பொழுதும் அதன் மூலாதாரப் பொருள் மாறுவதில்லை என்று பாரத தேசத்திய தத்துவ சாஸ்திரங்களுடையவும் ஆயுர்வேதத்தினுடையவும் சித்தாந்தம்.

மனதில் மூன்று குணங்கள் இருக்கின்றன. இவைகளுக்குப் பொதுவில் " மஹா குணங்கள " என்று பெயர். மனம் ஒரே திரவியமானுலும் நன்மை, தீமை, பிரவிருத்தி, நிவிருத்தி, இன்பம், துன்பம், தெளிவு, மயக்கம் முதலிய ஒருவிதத்தில் சேரக்கூடியதும், சேரக்கூடாத எதிரிடையானதுமான பலவித அலுவல்களை, பிரத்தியேகமான மூன்றுவித குணங்களைக் கொண்டு நிறைவேற்றுகிறது மனம். அந்தந்த குணங்களுடைய தன்மைகள் சுபாவங்கள் அலுவல்களைக் கொண்டு, ஸத்வம், ரஜஸ, தமஸ் என மஹா குணங்களுக்குத் தனி நாமங்கள்.

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு வஸ்துவையும் மஹா பூதங்கள் ஐந்தும் ஒன்று சேர்ந்துதான் உண்டாக்குகின்றன. எந்த ஒரு பூதம் இல்லாமல் கூட, மற்றவை ஒன்றையும் செய்வதில்லை. தேஹத்தில் நடைபெறும் எந்த ஒரு அணு மாத்திர அலுவலும் வாயு பித்த கபம் மூன்று தாதுக்களும் ஒற்றுமையாகச் சேர்ந்தே செய்கின்றன. தனியே செய்வதில்லை. இதே போல் ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் மூன்று மஹா குணங்களுடைய சேர்க்கை-சம்பந்தம் மனதின் ஸமஸ்த காரியங்களிலும் இருக்கின்றது.

பூதங்கள் எல்லாம் சேர்ந்து ஆக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு பொருளி லும் பூதங்களுடைய அளவுகளில் பிரத்தியேகமாக ஒரு பூதம் அதிகம், மற்றவை குறைவு என வேற்றுமை விகிதம் இயல்பாய் அமைந்துள் ளது. அந்தந்த பூதங்களுடைய ஆதிக்கியத்தைக் காட்டும் குறிகள் கார்யப் பொருள்களில் அநேகமாய் தெளிவாய் காணலாம். உதா ரணமாய் தங்கத்தில் அக்கினி பூதம் அதிகம், பிருதிவீபூதம் அடுத்த அளவு, ஜல வாயு ஆகாசங்கள் மிகக் குறைவு.

இதே மாதிரி மனதின் அகில அலுவல்களிலும், இவை ஸத்வ மஹா குணம் மேலிட்டவை; இவைகளில் ரஜோ குணம் அதிகம்; மற்றவை குறைவு. தமோ குணம் கூட, மற்ற குணங்களின் அம்சம் குறைவு என்று, பிரித்துக் காண முடியும். குணங்களுடைய தனிப் பட்ட லக்ஷணங்களினுல் அததன் கூடுதல் குறைவுகளை அறிய முடியும். மனதின் எந்த எண்ணங்கள் அல்லது செய்கைகளில், ஆரம்பத்தி லிருந்து அந்தம் வரையில் கடுமை, கடினம், காமம், கோபம் முதலியன இல்லாமை, இலகு, தெளிவு, இன்பம், ஸரளத்தன்மை, தைர்யம், நட்பு, மென்மை, சிரத்தை, தயை, அறிவு, மேதை, தடங்கலின்மை, சாந்தி, அடக்கம் முதலிய அம்சங்கள் நிறைந்து உள்ளனவோ இவை கள் ஸத்வ மஹாகுணத்தின் தனிப்பட்ட லக்ஷணங்கள்.

நல்ல-கெட்ட ஸகலமான பிரவிருத்திகள், ஏவல்கள், சலனங்கள், கிரியைகள், பிறரை அடக்குகை, பொறுமை, ஆசை, அஸூயை, நிந்தை, அவமானித்தல், கோபம், வருத்தம், துரோஹம், விரோதம், பிரீதியுடன் ஒட்டுதலின்மை, தாமதமின்றி சுறுசுறுப்பாய் சீக்கிரம் செய்தல் இவை போன்ற குணங்கள் ரஜஸ் மஹாகுணத்தின் தனி லக்ஷணங்கள்.

எந்த விஷயத்தையும், பிரவிருத்தியையும் ஒழுங்காக்குதல் சமனம் செய்தல், அடக்கம் செய்தல், மிகவும் தாமதமாய் மெதுவாய் இருத் தல், தெளிவின்றி கலக்கமாயும், குழப்பமாயும், ஏங்கியும், வருத்தமா யும், மயங்கியும் இருத்தல், தூங்குதல், கோழையாகப் பயமுணருதல், பாசாங்கு செய்தல் இவை முதலிய குணங்கள் தமஸ் மஹாகுணத்தின் பிரத்யேகமான லக்ஷணங்கள்.

இதில் மேற்கூறிய ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ்ஸின் லக்ஷணங்கள் ஒன்றுக் கொன்று முரண்பாடாகவும் நேர் எதிரிடையாகவும் இருக்கின்றன. இருந்தபோதிலும் மூன்றுவித குணங்களும் மனதின் அகில அலுவல் களையும் ஒன்றுசேர்ந்தேதான் நிறைவேற்றுகின்றன. பரஸ்பரம் விருத்தமாய் இருப்பது இந்த குணங்களுடைய சுபாவம் போலவே, ஒன்று சேருவதும் இவைகளுடைய சுபாவம்.

இருட்டும் வெளிச்சமும் போல இப்படி விருத்தமான சுபாவம் ஒரே இடத்தில் இருக்க முடியுமா? என்று எண்ண வேண்டாம். முடியும்; தீபத்தில் ஜ்வாலையை உண்டுபண்ணும் எண்ணெய் திரி இருப்

பது போல. எண்ணெயும் சரி, திரியும் சரி, தனியாக இருந்தால் தீபத்தில் ஜ்வாலையை உண்டுபண்ண முடியாது என்பது மட்டுமல்ல; ஜ்வாலையை அணைத்துவிடும் இயல்புடையவை. ஆனால் தீபத்தில் ஜ்வாலையை உண்டுபண்ணுவதும் தொடர்ந்து எரியச் செய்வதும் எண்ணெயும் திரியும் ஒன்றுசேர்ந்துதான்.

ஆகாசம் வாயு அக்கினி ஜலம் பிருதிவீ பூதங்கள் தனியே பரஸ்பரம் நாசம் செய்யக் கூடியவையே, ஆயினும் ஒன்று சேர்ந்து, உலகில் அகில வஸ்துக்களையும் உண்டாக்கவில்லையா? வாத-பித்த-கபங்களும், தனியே ஒன்றை மற்றது அடக்கி அழிக்கும் இயல்புடையவே ஆயினும் இவைகளும் ஒன்று சேர்ந்து தேஹத்தை ஸதா போஷித்துக்கொண்டு ஸமஸ்த சாரீரகிரியைகளையும் செய்யவில்லையா? இது போல ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ் குணங்கள் தனியே விரோதமுள்ளதாயினும், ஒன்று சேர்ந்து மனதின் அலுவல்களைத் திறம்பட நடத்துகின்றன. இவையெல்லாம் இயற்கை என்று அறிந்துகொள்ள வேண்டுமே தவிர, ஏன் இவ்விதம் என வினவுவது வீண்.

தேஹத்தின் வாயு பித்த கப தாதுக்கள், மனதின் ஸத்வரஜஸ் தமஸ் மஹாகுணங்கள் இவைகளின் வேற்றுமைகளினால்தான், இவ்வுலகில், மனிதரின் வர்க்கத்தில், ஒருவர்போல் மற்றொருவர் பிரகிருதி-உருவம் முதலிய ஒரு அம்சத்திலும் தோன்றாமல் வெவ்வேறாக இருப்பது. ஒவ்வொரு வியக்தியிலும் மனப்பான்மைகள் வெவ்வேறாக இருக்கின்றன. ஒவ்வொருவரிடமும் மூன்று குணங்களும் நிச்சயமாக இருப்பினும், மனிதரில் சிலருடைய மனதில் ஸத்வ குணங்கள் நிறைந்துள. சிலரில் ரஜோ குணங்கள் அதிகம் இருக்கின்றன. தமோ குணங்கள் மிகுதியாக சிலர் காண்கின்றனர். ஒரு குணம் அதிகமாயிருந்தால் மற்றவை அல்பமாக இருக்கும். மூன்றும் ஒரே சரி சம அளவில் ஒருவரிடமும் ஒருக்காலும் இருப்பதில்லை. இதைத் தெளிவாகப் பார்க்கலாம்.

இந்த மஹா குணங்களின் அளவுகளில் வித்தியாசங்கள் எப்படி ஏற்படுகின்றன? நமது இஷ்டப்படிக்கு அதிகம் அல்பம் செய்து கொள்ள முடியுமா? என்ற அம்சம் பிறகு விளக்கப்படும். ஸத்துவ குணம் மேலாகும்படி முயற்சி செய்வது சிலாக்கியம்தானே! மனதில் எந்த ஸமயத்திலிருந்து குணங்களில் ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை முதலில் குறிப்பிடுவது உபயோகம்.

கர்ப்பாதான காலத்தில் ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய சுக்கில சோணித பீஜங்களில் ஜீவாத்மா பிரவேசிக்கும்பொழுதும் அதோடு மனதும் சேர்ந்தே இருக்கிறது—ஸூக்ஷ்ம சரீராவஸ்தையில். அத்தருணத்தில், ஸ்திரீ புருஷ பீஜங்களில் மனதைப் போஷிக்கும் ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்கள் எவ்வளவு கூடக் குறைவு நிலையில் இருக்கின்றனவோ, அதற்குத் தகுந்தபடி பிறக்கும் சிசுவின் மனோ குணங்களில் மாறுதல்கள் கர்ப்பாதான காலத்திலேயே ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. கருவை உற்பத்தி செய்யும் ஸ்திரீ புருஷ பீஜங்களில், மனதின் ஸத்வாதி குணங்களில் ஏற்றத் தாழ்வு வித்யாசங்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் என்ன? என்று விசாரிப்போம். ★

மோர் - வகை

(1974 ஜனவரி இதழின் தொடர்ச்சி)

ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படிக்கு – சஸ்திரசிகித்ஸை செய்து அந்த விரணம் ஓரளவு ஆறும் வரையில் மோர் சேர்ப்பது நல்லதல்ல. ஆலோபாதி வைத்திய முறையில் விரணம் இருக்கும்பொழுதும் மோர் சாப்பிடலாம் என்று கொடுக்கப்படுகிறது. இது ஆராய்ச்சியினுல் தீர்மானிக்க வேண்டிய விஷயம். மேலும், பொதுவாய் மோரும் வாழைப்பழமும் ஒருங்கே சேர்த்து ஒரே காலத்தில் அடிக்கடி சாப்பிடுவது உடம்புக்கு கெடுதல். இது விருத்தமான ஆஹாரம்.

(4) ஆடை வெண்ணெயைக் கடைந்து எடுத்துள்ள பின்பு அதில் பாதி பங்கு ஜலம் சேர்த்து வைப்பது உதச்வித் (उदश्वित्) எனப்படுகிறது. இந்த நிலேயில் இருக்கும் மோர், சரீர-ஆயாஸம் களேப்புகளே உடனே போக்கி பலம் தரும். ஆனுல் கபம் சிறிது அதிகரிக்கும். நெஞ்சுக்கட்டைச் செய்யும்.

குறிப்பு: மோர் பருகினதும் நெஞ்சுக்கட்டு, குரல் கம்மல், நீர் கோர்வை சிலருக்கு உண்டாகின்றன. குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தரும் தாயார், மோர் சாப்பிட்டால் அவளுடைய தாய்ப்பாலே அருந்திய குழந்தைக்கும், நெஞ்சுக்கட்டு, கம்மல் சிலருக்கு ஏற்படுகின்றது. இந்த கபத் தொந்திரவு பாதி அளவு நீர் கலந்த மோரினுல்தான். பாதி நீர் கலந்த மோரையும் நன்ருய் சுடவைத்து சூடாய் பருகினுல் கபத் தொந்திரவு வராது. தயிரைக் கடைந்த பின்பு சாப்பிடும் பொழுது கொதிக்கிற வெந்நீரைக் கலந்து, அந்த உஷ்ணத்துடன் உபயோகித்தல் உசிதம். கபம் வருகிறவர், ஜலதோஷம் நெஞ்சுக் கட்டு உக்கிரமமாய் இருக்கும்பொழுது ஜலம் சேர்க்காமல் தனித்தயிர் சாப்பிட்டால், ஜலதோஷம் சீக்கிரம் சமனமாகிறது அநுபவம். ஆதலால் மோரில் கலந்த குளிர்ந்த நீருக்குத்தான் கபத்தை அதிகரிக்கும் துர்க்குணம்.

(5) ஆடை ஸத்து பூரா எடுத்துக் கடைந்த தயிரில் நிரம்ப நீர் சேர்த்து தெளிவாய் வைப்பது நீர்மோர் சச்சிகா (छच्छिका) எனப்படும். கொத்துமல்லி இலே கறிவேப்பிலே உப்பு சேர்த்து தண்ணீர்பந்தல், ஸ்ரீராமநவமி முதலிய உதஸவங்களில் ஜனங்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது இதுதான். இது நல்ல சீதள குணம் கொண்டது. தாஹ சாந்தி உடனே உண்டாகும். களேப்பு நீங்கும். ஜீர்ண சக்தி தரும். ஆனுல் கபக் கோளாறுகளே மார்ச்சளி முதலியதை உண்டுபண்ணும் மிதமிஞ்சிப் பருகினுல்.

மோரின் வெளி உபயோகங்கள்

நாள்பட்ட கடும் ஜ்வரம் ஏற்பட்டு சமனமான பின்பு, தலைக்கு ஜலம் விட்டுக் கொள்ள வேண்டிய தருணத்தில், முதலில் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும், வெறும்வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வதும் நல்லதல்ல நீர்க்கோர்வை ஏற்படலாம். மதிதம் (मथितम्) என்ற நிலையில் தயாரிக்கப்பட்ட கெட்டி மோரில் சிறிது ஓமத்தை நன்றாய் அரைத்துக் குழப்பி முதலில் உடல் பூராவும் தடவித் தேய்த்துக் கொணடு, பிறகு வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தால், நீர்கோர்வை ஏற்படுமோ என்ற சந்தேஹத்திற்கே இடம் இராது. தோலின் அழுக்கும் சுத்தமாய் அகலும். சோப்பைவிட மொரமொரவென்று இருக்கும்.

காணுக்கடி சில்விஷம் அலர்ஜி இது முதலியதில் உண்டாகும் தோலில் அரிப்பு, வேர்க்கூறு தடிப்பு இவைகளில் புளிக்காத மோரில் கொஞ்சம் சோடா உப்பு (Sodi-bi-Carb) சேர்த்துத் தேகத்தில் தடவி சிறிது ஊறிக் குளித்தால் தொந்திரவுகள் போகும்.

பித்தாதிக்யத்தினுல் ரத்தக் கொதிப்பினுல், மற்றும் வாயு தோஷங்கள் முதலியதால் ஏற்படும், தலைசுற்றல் மயக்கம், ஞாபகக் குறைவு ரோகங்களில், சிரஸ்ஸில் செய்யப்படும் தாரா சிகித்ஸை முறைப்படி, மோரினுல் சிரஸ்ஸில் தாரையாக சில நாட்கள் முறைப்படி வார்ப்பது சிறந்த சிகித்ஸையாகும்.

சருமப் பாதுகாப்பில் சில யோசனைகள்

கேள்வி: ரப்பர் (பிளாஸ்டிக்) காலணிகளை அணிந்துகொள்வதால் தோல் நோய் வருமா?

பதில்: எல்லா ரப்பர்-பிளாஸ்டிக் காலணிகளாலும் வரும் என்று சொல்வதற்கில்லை. மிகவும் மலிவாக விற்கும் ரப்பர்–பிளாஸ்டிக் செருப்புகளில் வரலாம். காலணியை அணிந்துகொள்ளும்போது, நம் உடலிலிருந்து வெளியாகும் சூட்டையும் வியர்வையையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் சக்தி தோலாலான காலணிகளுக்கு இருப்பதுபோல இவைகளுக்குக் கிடையாது. ரப்பராலான கையுறை (க்ளோவ்ஸ்) ஹவாய் கலவைச் செருப்புகள் போன்றதைத் தொடர்ந்து அணிபவருக்கு அவ்விடங்கள் வெளுத்துவிடுவதைப் பார்க்கலாம். இவைகளைத் தயாரிக்கையில் கலக்கப்பெறும் ரசாயனங்கள் தோலை அழற்சியடையச் செய்து வெளுக்கச் செய்கின்றன. சிலருக்கு அவை ஒத்துக்கொள்ளாமல் கசிவுடன் கரப்பான் போன்ற புண்கள் வருவதையும் காணலாம். தோல்

புண்ணுகி மேல் தோல் கழன்று உரிந்து விடுவதால், நிறத்தை ஏற்கும் தோல்பகுதி மறைவதால் வெண்குஷ்டம் போன்று தோல் சிலருக்கு வெளுத்துவிடவும் கூடும். அவைகளை அணிவதை நிறுத்திவிட்டால், பிறகு தானே மேல் தோல் வளர்ந்து மூடிப் பழைய நிறம் வந்துவிடும்.

கேள்வி : நமது தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்ற உடைகள் எவை? எம்மாதிரி உடை சருமத்திற்கு நல்லது.

பதில் : கதர் துணி மிக நல்லது. வியர்வை உடற்சூடு இவ்விரண் டையும் ஏற்கத்தக்க நல்ல உடை கதர்-கைத்தறித் துணிதான். பருத்தி நூலாலான எந்த உடையும் பொதுவாக நல்லதே. அதிக வியர்வை இல்லாத சரீரங்களுக்குப் பட்டுத் துணியும் நல்லது. செயற்கைப்பட்டு, செயற்கை நார்களிலான நூல் துணி, டெரின் நைலான் போன்றவை வெகுநேரம் உடலிலிருக்கத் தோலின் இயற்கைப் பணி தடையுறும். வெகுநேரம் அவைகளைத் தரிக்க நேர்ந்தால் உள்ளுறையாக உள்ள பனியன் ஜட்டி உட்பாவாடை முதலியவைகளை பருத்தி நூலாலான துணியில் அமைந்தவைகளாகக் கொள்ளுதல் அவசியம். வெயில் நாட் களில் இவைகளைத் தவிர்ப்பதே நல்லது. வியர்வை தோலில் அதிக நேரம் தங்குவதால் தோலில் அழற்சி, படை முதலியவை அதிகமாகும். மழை-பனி-குளிர் காலங்களில் இவை அதிகம் பாதிக்காது. இக்காலங் களிலும் வியர்வை ஏற்படும் தேகவாகுள்ளவர்கள் சிலர் உண்டு- இவர்களும் குளிர்காலங்களில்கூட டெரிகாட்டன் போன்றவைகளையா வது தரிப்பது நல்லது. தமிழ்நாட்டைப் பொறுத்தவரை கம்பளி உடை மிகச் சிலருக்கே மிகக் குறுகிய கால அளவிற்கே தேவை. அக் காலத்திலும் பருத்தி உடை பெருமளவில் குளிருக்குப் பாதுகாப் பளிக்கும்.

நைலான் ஸாக்ஸ் கால்விரல்களிடையே வரும் அழற்சிக்குப் பெரிதும் காரணமாகிறது டைட் உடை இன்றைய நாகரிகம். ஆனல் சருமத்திற்கு வேதனை.

கேள்வி: வெயிலில் செல்லும்போது தலைக்குப் பாதுகாப்பு தேவையா?

பதில்: அவசியம் தேவை. குடைபிடித்துச் செல்வது நாகரிகமற்ற செயல் என இன்று கருதப்படுகிறது. தலையில் பொடுகு, ஓயாத்தலைவலி, கண்பார்வை மந்தம் போன்ற பல நோய்களுக்கு தலையில் வெயில் கொள்வது காரணமாகலாம். வெயிலில் குடைபிடித்துச் செல்வது போல், பனிகுளிர் காலங்களில் தலை, காதுப் பகுதிகளைத் துணியால் மறைத்து வெளியே செல்வதும் அவசியம். நல்ல குளிர்காலங்களில் காதுகளில் பஞ்சடைத்துச் செல்வது அவசியம். அதுவும் சிறுவர் விஷயத்தில் இது அவசியத் தேவை. மென்னியில் பிடிப்பு, காதுவலி, தலைகனம் போன்ற பல வேதனைகளை இந்தப் பாதுகாப்பு தவிர்க்கும். நாகரிகம் என்ற போலி மனப்பான்மைக்கு இடம் கொடுப்பது

சரியல்ல. தலைக்குக் கட்டிக்கொள்ள கம்பளியைவிட பருத்தித் துணியே அதிகம் இதமாக இருக்கும்.

கேள்வி: தோல்பாதுகாப்பிற்கென ஏதேனும் மருந்து-களிம்புகள் உண்டா?

பதில்: மருந்து-களிம்புகள் வைத்தியர் அவ்வப்போதுள்ள நோய் நிலைக்கேற்பக் கூறுவார். அதை வாங்கி உபயோகிக்கலாம். ஒரு நிலையில் பயன்பட்டது மற்ற நிலையில் பயன்படாமற் போகலாம். பெனிசிலின் ஆயிண்ட்மெண்ட்டை சிலர் எப்போதும் எதற்கும் வீக்கத்திற்கும் வலிக்கும்கூட தடவுவர். பெனிசிலின் அலர்ஜி ஏற்பட இந்தத் துருபயோகமே காரணமாகலாம். டாக்டரின் மேற்பார்வையின்றி அவர் அனுமதியின்றி பெனிசிலின் களிம்பை உபயோகிக்க வேண்டாம். அம்மாதிரியே ப்ரட்னிஸிலோன் போன்ற கார்டிகோஸ்டிராய்ட் வகை மருந்து-களிம்புகளும் குறிப்பிட்ட நோய் நிலைகளில் குறிப்பிட்ட காலவரைக்கு மட்டுமே உபயோகிக்கத்தக்கவை. டாக்டர் 10 நாட்கள் போடச்சொன்னால் அவ்விதம் போட்டுவிட்டு மறுபடியும் தொடர்ந்து உபயோகிக்க டாக்டரின் அனுமதி பெறுவது அவசியம். இவைகளைத் தொடர்ந்து உபயோகிக்க, அந்தத் தோல் பகுதியே கருத்துச் செத்துவிடக்கூடும். பிறகு அந்த இடத்தில் வரும் நோய் பலமடங்கு பலம் பெற்றுவிடும். இயற்கை சக்தி, நோய் தடுக்கப் பயன் தராமல் போகலாம். சீக்கிரம் குணம் தருவதென அடிக்கடித் தடவிக்கொள்வதோ, அதிக உபயோகமோ கெடுதல். இந்த விசேஷ மருந்துகளை டாக்டரின் அனுமதி பெற்றே உபயோகிக்கவேண்டும்.

கேள்வி: தோல்நோய்க்கும் மனப்பான்மைக்கும் தொடர்புண்டா?

பதில்: "சொரிபிடித்தவன் போல் எது கேட்பினும் ஆமாம் என்கிறான்" என்பார்கள் சொரிபிடித்தவன் சொரிந்துகொண்டிருக்கும்போது உலகமே மறந்துவிடும். எதையும் உம்-உம் என்று கேட்டுக்கொண்டிருப்பானே தவிர நாம் கூறுவது ஒன்றும் மனத்தில் உறையாது. தோல் கெடுவதால் மனத்தின் ஏகாக்கிரம் குறையும். அதேபோல், மனத்தைத் தெளிவாக சந்தோஷமாக வைத்துக்கொள்பவர்களுக்குத் தோல்நோய் எளிதில் குணமாகிவிடும். மன அமைதி குறைந்தவனுக்கே தோல்நோய் அதிகம் வரும். மனத்தில் பரபரப்பும் கோபமும் தாபமுமுள்ளவனுக்குக் கசிவும் எரிச்சலும் மிக்க தோல்நோய் ஏற்பட்டால் குணமாவது கடினம். தோல் சுத்தமாக இருந்தால் மனச்சுத்தம் பெறுவது எளிது. மனச்சுத்தமிருந்தால் தோல்நோய் எளிதில் குணமாகும். மன அமைதி உள்ளவனுக்குச் சருமம் மென்மையுடன் பளபளவென்றிருக்கும்.

கேள்வி: சூழ்நிலையில் தவிர்க்கத்தக்கவை உண்டா ?

பதில்: சில ரசாயனப் பொருள்கள் சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. ரசாயனப் பொருள்களி(கெமிகல்)ன் வாடை நிறைந்த சூழ்நிலையும், அவை கலந்த ஜலமும் தோலில் நோய் ஏற்படுத்தக்கூடும். குங்குமம் போன்றவைகளில் நிறத்திற்காகப் பல கெமிகல்கள் சேர்க்கப்பெறு கின்றன. கொசு-மூட்டைப்பூச்சி தொல்லைகளை அகற்றப் பயன்பெறும் மருந்துகளின் நெடி, அவை தோலில் படுவது, விவசாயத்தில் பூச்சித் தொல்லை அகற்றத் தெளிக்கப்பெறும் விஷ மருந்துகள், சோப்புகளில் சேர்க்கப்பெறும் கெமிகல்கள் இவை உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாவிடில் தூர விலக்கிவிடுவது நல்லது. இவைகளால் தோல்நோய் ஏற்பட்டபின் நோயை விலக்கிக்கொள்ளுதல் மிக சிரமம்.

செதிளாக உரியும் சினப்புகள்

கேள்வி: எனக்கு வயது 40. (ஆண்) சில வருஷங்களாக வருஷம் ஒருமுறை தோலில் முக்கியமாக முகத்திலும் தலையிலும் புறங் கையிலும் முழங்கால்களுக்குக் கீழ்ப்பகுதியிலும் வெங்காயத்தோல் மூடியதுபோல் வட்ட வட்டமாக சினப்பு வருகிறது. மங்கலான வெள்ளி நிறத்தில் செதிள் செதிளாகக் காணப்படுகிறது. ஏற்பட்டு 2, 3 நாட்களுக்குள் சிறிது சிறிதாகக் காய்ந்துவிடுகிறது. உரித்தால் சிலசமயம் ரத்தப் புள்ளியும் சிலசமயம் ஊன் நீரும் வரும். காய்ந்தபின் அந்தத் தடம் மறைய நாளாகிறது. சிலசமயம் அதன் மேலேயே மறுபடி தோன்றுகிறது. ஸோரியாஸிஸ் என்று எங்கள் டாக்டர் கூறுகிறார். தொத்து நோயா ? பரம்பரை நோயா ? திரும்பத் திரும்ப வருகிறது; என்ன செய்யலாம் ?

பதில்: விசர்ச்சிகா என்று இதைக் குறிப்பிடுவர். பித்தத்தால் தோலும், தோலின் அடியில் உள்ள கோளங்களிலும் ஏற்படும் அழற்சி தான் இதற்குக் காரணம். தொத்து நோயல்ல. நோயாளியின் தேக வாகை ஒத்துப் பிறக்கும் சிசுக்களுக்கு இது ஏற்படலாம். திரும்பத் திரும்ப வருவதாயினும் இது ஒரு குறிப்பிட்ட பருவங்களில்தான் வரக் கூடும். நல்ல வெயிலுக்குப் பின் ஏற்படும் மழை காலத்தின் ஆரம்ப நாட்களிலும் அவ்விதமே பனியின் ஆரம்ப நாட்களிலும் இது தோன்றக் கூடும். அந்தப் பருவங்களில் இயற்கையாக மாறக் கூடிய உடல் நிலை இதற்குக் காரணம். வருடம் முழுவதும் நமது உடல்நிலை ஒரே நிலையில் இருப்பதில்லை. பருவத்திற்குப் பருவம் அதன் சகிப்புத் தன்மையில் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மாறுதல் காணும். அவ்விதம் ஏற்படும் மாறுதலே குறிப்பிட்ட காலத்தில் ஏற்படும் இத்தகைய தோல் நோய்களுக்கு காரணம். சொறி சிரங்குகள் பலவும் இத்தகைய பருவம் மாறுங் காலங்களில் அதிகம் ஏற்படக்கூடும். அதற்கு தக்க முன் ஜாக்

கிரதையுடன் இருந்தால் இதைத் தடுக்கலாம். அது ஏற்படும் மாதங்கள் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் இருந்தால், அந்த மாதங்கள் ஆரம்பிக்கும் போதே நன்கு நீர் பேதியாக 3, 4 தடவை ஆகும்படி ஒரு தடவையோ இரண்டு தடவையோ பேதிக்கு சாப்பிடுவது அவசியம். உணவில் புளித்து அமிலமாக வரக் கூடியவை, குளிர்ந்தது, காரம் மிக்கது, எண்ணெய் மிக்கது, அதிக அளவில் தயிர். இட்டிலி போன்ற மாப் பண்டம் இவைகளைத் தவிர்க்கலாம். வந்தபின் மஹாதிக்தபானகம், மஹாதிக்தகிருதம், கதிராரிஷ்டம், ஸாரிபாத்யாஸவம் இவைகளை வைத்தியர்களின் மேற்பார்வையில் சாப்பிடுவது நல்லது. மஹாதிக்த கிருதம், சதுக்ஷீரிகேரதைலம் இவை மேல் தடவி குளிக்கலாம். சோப்பு தனித்த சியக்காய்த்தூள் இவைகளைத் தவிர்க்கவும். கடலை அல்லது அரிசியின் மா பூசிக் குளிப்பது நல்லது. தேவையாயின் இந்த மாவுடன் சிகைக்காய்தூள் மூன்றில் ஒரு பங்கு கலந்து பூசிக்கொள்ளலாம். ★

வீட்டினுள் நல்மணம் கமழ

நகரங்களில் அதிலும் மிக்க நெருக்கடியுள்ள தெருக்களில், பல குடியிருப்புகளிடையே வசிக்கும் பெருவாரியான மக்களுக்கு தூய்மையான காற்றைப் பெறுவது மிகவும் அரியதாகி விடுகின்றது. அடைபாடு மிக்க அறைகளில் காற்றின் அழுத்தமும் துர்வாடையும் அதிகமாகிறது. காற்றின் தூய்மையுடன் மனத் தூய்மையும் பெற முன்னோர்கள் கையாண்ட முறை காலை மாலை இருசந்தி நேரங்களில் முக்கியமாக மாலைச்சந்தி வேளைகளில் வீட்டினுள் தூபப்புகை காட்டுவதாகும். மூக்கிற்கும் விருந்தாகி, மனத்திற்கும் களிப்பூட்டி, காற்றின் தூய்மையும் அதிகப்படுத்திக் காற்றின் அழுத்தத்தைக் குறைக்க வல்லது. இந்த புகையிடுவது Air Pollution மிக்க இந்த நாட்களில் அவசியத் தேவை. காற்றில் கலந்துவரும் ரோக ஜீவாணுக்களை மாய்க்க வல்ல இந்தத் தூபமுறை மிக எளிதானதுகூட.

எதையும் இறைவனிடம் சமர்ப்பித்து ஏற்பது நாட்டுப் பண்பு. இறைவனிருக்கும் திருவறையில் அல்லது இறைவனின் படத்தினடியில் முதலில் தூபம் காட்டிப் பிறகு வீடு முழுவதும் காட்டுவதும், அந்தப் புகையை வலமாகச் சுற்றிச் சிறுவர்-பெரியோர் அனைவருக்கும் திருஷ்டி கழிப்பதும் உண்டு. தூப சூர்ணம்-தசாங்கம் எனப் பெறும். வத்தியும் இதன் ஒருவகையாகும். நல்ல குணமும் மணமும் பொருந்திய தூப சூர்ணம் செய்யும் முறை இதோ.

தூப சூர்ணம்: காரகில், சந்தனத்தூள், கோரைக்கிழங்கு, விலாமிச்சை வேர், தேவதாரு இவைகளை வகைக்கு 50 கிராம் எடுத்து இடித்துத் தவிடுபோல் பெருந்தூளாக்கிக் கொள்ளவும். பராத் ஸாம்பிராணி 100 கிராம் எடுத்துத் தனியே தூளாக்கவும். மட்டிப்பால், மைசாஷிகுக்கில் (மண் குச்சி நீக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்) இவ்விரண்டையும் நெய் 50 கிராம் சேர்த்துப் பிசறி அனலில் வாட்டிச் சூட்டுடனிருக்கும் போதே வெல்லம் 50 கிராம், மற்றவைகளின் தூள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிசறி, கடைசியில் பசுவின் நெய் (கிடைத்தால்) 50 கிராமும், தேன் 50 கிராமும் சேர்த்துக்கொள்ளவும். மட்டிப்பாலையும் 100 கிராம் அளவில் சேர்க்கலாம். நல்ல மணமும் இருக்கும். ★

உணவுப் பண்டங்கள் - சில முக்கிய குறிப்புகள்

1. அரிசியை, தீட்டுவதும் மெஷினில் பாலிஷ்செய்வதும் சரியல்ல; பச்சரிசியே வாயுவுக்கு காரணம். புழுங்கரிசியே எந்த வயதுக்கும் ஏற்ற ஆகாரம். புழுங்கரிசியே நல்ல பழக்கம். பச்சரிசியைவிட புழுங்கரிசியில் $1\frac{1}{2}$ மடங்கு புரதமேன்மையும், 4 மடங்கு வைட்டமின் தன்மையும் அதிகம். வீட்டு முறையில் செய்த அவலிலும் பொரியிலும் புழுங்கரிசி மதிப்பு உண்டு.

2. புழுங்கரிசியைவிட கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், கோதுமை மேலானது. துவரம்பருப்பு, உளுந்து, கொத்துக்கடலே, பயறு இவைகளே கோதுமைக்கு சமமாக ஒப்பிடலாம். தினசரி சமையலில் இப்பண்டங்கள் மாறி மாறி சேர வேண்டும். துவரம் பருப்பை ''பருப்பு உசிலி''யாக சேர்த்தால், ஜாஸ்தி கணிசம் உட்கொள்ளலாம்.

3. முளேத்த தான்யங்கள் : அதாவது முளேத்த பயறு, முளேத்த கொத்துக்கடலே, இவைகளே சுண்டலாக செய்து தினசரி டிபனுக்கு வைக்கலாம். முளேப்பதால், வைட்டமின் தன்மை-செரிக்கும் தன்மை அதிகரிக்கிறது. முளேத்த சோளம், முளேத்த கேழ்வரகை மால்ட்டாகச் செய்து காலே-மாலே மோரிலோ பாலிலோ கரைத்து சாப்பிடலாம். காப்பிச் செலவு, காப்பிப் பழக்கத்தைத்தடுக்க இது ஒரு முறையாகும். இவைகள் தான் சோளம் மால்ட், ராகி மால்ட் எனப்படும். ஊட்டத் தன்மை அதிகம் உண்டு. குழந்தைகளுக்கும் ஒரு வயதிலிருந்து செரிக்கக் கூடிய உணவு.

4. உளுந்தைத் தோல் எடுக்காமல் முழு உளுந்தாக ஜலத்தில் ஊறவைத்து ஆட்டுக்கல்லில் அறைத்து, தோசைக்கும், இட்டலிக்கும் வடைக்கும் அடைக்கும் உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த முறையில் உணவு மதிப்பு அதிகமாகிறது.

5. மெஷின்மாவுகள் : எந்தத் தான்யத்தை மாவாக்கினுலும் அந்த மாவுக்கு ஒரு வாரம்தான் வீரியம். இது வீட்டுப் பழக்கத்தில் தெரிந்த விஷயம். அரிசியோ, கோதுமையோ, இதர தான்யங்களோ ஒரு வாரத்திற்குட்பட்டு செலவாகும் மாவுக்கணிசம் தான் மெஷினில் அரைத்து வருவது வீட்டுப் பழக்கம். ஹோட்டல்களில் காரபூந்தி, பச்சி, பக்கோடா, ஓமப்பொடி செய்யப்படும் மாவுக்கு என்ன வயதோ, என்ன பெயரோ, எந்த ஊரோ ? யார் அறிவார் ? யார் சொல்வார் ?

அது மாத்திரமல்ல; ஊர், பெயர், வயது தெரியாத மாவைப் போட்டு எடுக்கும் எண்ணெக் கொழுப்புக்கு என்ன வயதோ, என்ன பெயரோ ? உணவு வாழ்க்கையில் மக்களின் அறியாமைக்கோ, அலக்ஷியத்திற்கோ எல்லேயுண்டா ?

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M, on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.